12.070 Zemiaky zapekané s mäsom a karfiolom
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
zemiaky	20,00	16,00	26,00	20,80	29,00	23,20	33,00	26,40
karfiol čerstvý	3,50	2,98	4,00	3,40	4,50	4,27	5,00	4,25
olej	0,20	0,20	0,40	0,40	0,50	0,50	0,70	0,70
cibuľa	0,60	0,50	1,00	0,85	1,00	0,85	1,20	1,02
soľ	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,25	0,25
bravčové pliecko	3,50	3,50	4,00	4,00	5,00	5,00	6,00	6,00
vajcia	16	0,80	22	1,10	26	1,30	30	1,50
maslo	0,30	0,30	0,30	0,30	0,40	0,40	0,40	0,40
mlieko	2,00	2,00	3,00	3,00	4,00	4,00	5,00	5,00
hmotnosť porcie v g	190		250		300		350	

Receptúra

Výrobný postup

Mäso umyjeme vcelku, pokrájame na kocky. Na časti oleja opražíme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme pokrájané mäso, soľ, podlejeme vriacou vodou a dusíme do mäkka. Zemiaky očistíme, umyjeme a uvaríme v šupke. Vychladnuté ošúpeme, pokrájame na plátky. Karfiol očistíme, uvaríme v slanej vode, rozoberieme na ružičky. Do olejom vymasteného pekáča ukladáme striedavo vrstvu zemiakov, vrstvu mäkkého mäsa a karfiolu. Končíme vrstvou zemiakov. Zalejeme mliekom, v ktorom rozšľaháme vajcia a necháme zapiecť Na povrch poukladáme kúsky masla.
Príloha: zeleninové šaláty.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	1257	302	11,02	11,3	1,2	35,5	6,0	68,9	2,7	0,045	0,3	0,2	30,9	4,2
B	1614	387	13,45	14,6	2,5	46,1	7,8	89,1	3,4	0,055	0,3	0,3	38,7	5,2
C	1900	456	16,14	18,3	3,1	51,7	8,7	105,7	4,0	0,068	0,4	0,3	44,8	6,1
D	2216	532	18,81	22,2	4,3	58,7	9,8	121,0	4,6	0,075	0,4	0,4	48,9	7,1